

GRANOLA

 1 heure

chocolat-coco & miel-amande-noisette

Ingredients:

Pour la base commune :

- 560 g de flocons d'avoine
- 140 g d'amandes hachées
- 140 g de noisettes hachées
- 55 g de poudre d'amande
- 125 g de miel
- 70 g de sirop d'érable
- 70 g d'huile de coco
- 2 blancs d'œufs
- 3 c. à café d'extrait de vanille
- 1½ c. à café de fleur de sel

Pour le Chocolat-Coco :

- 35 g de cacao non sucré
- 70 g de noix de coco râpée
- 40 g de chocolat noir fondu
- 70 g de pépites de chocolat
- 1 pincée de fleur de sel

Pour le Miel-Amande-Noisette :

- 40 g d'amandes hachées
- 40 g de noisettes hachées

Instructions:

1. Dans un saladier, mélangez 560 g d'avoine, 140 g d'amandes et 140 g de noisettes hachées grossièrement ainsi que 55 g de poudre d'amande. Chauffer le miel, le sirop d'érable, l'huile de coco, la vanille et le sel, fouettez avec les 2 blancs d'œufs et versez les liquides sur les ingrédients secs. Mélangez puis divisez la préparation en deux parts égales.
2. 🍫 Version Chocolat : ajoutez le cacao, noix de coco. et 40 g de chocolat fondu.
3. 🍯 Version Miel : ajoutez les amandes et noisettes supplémentaires. Mélangez
4. Répartissez chaque préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson (1,5 à 2 cm d'épaisseur max). Tassez très et enfournez à 150 °C pendant 20 min. Baissez à 130 °C et poursuivez 20 à 25 min. 🌡️ Laissez refroidir au moins 1 h
5. 🍫 Finition Chocolat : Ajoutez 20 g de noix de coco, 70 g de chocolat haché et la fleur de sel.

Quantité: environ 1,4 kg

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 40 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 465 kcal

Protéines : 11,5 g

Glucides : 48 g

Dont sucres : 17,2 g

Lipides : 25,6 g

Fibres : 7,5 g

Fer : 2,8 mg

→ 1 portion : 186 kcal

